

Задание по УД. Лыжный спорт с МП (2 курс)

1. Дать определение физических качеств:

- общая выносливость
- специальная выносливость

2. Перечислите методы развития данных качеств.

3. Подобрать и записать 6-8 упражнений в беге и передвижении на лыжах для развития этих качеств.

Литература:

Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт.
Сергеев... (электронная библиотека на сайте колледжа)

Можно использовать записи в своих тетрадях.

**Выполнить ДО 24 марта. Выслать Бартевой Е.В. в Контакт с пометкой ДЛЯ
НОРКИНА**